

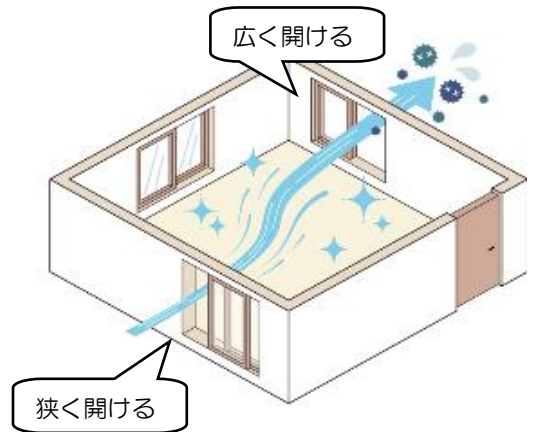
寒い日の換気・・・どうすれば！？

新型コロナウイルスをはじめ、インフルエンザなどの感染症の拡大を防ぐために大切な「換気」。暑かったころは、積極的に窓やドアを開けて換気をしている様子がみられましたが、少しずつ寒くなってきたせいか、換気をしようと窓を開けると、さむ～い風が入ってきます。「換気をしたいけれど寒くて」という声もちらほら…。そこで、寒い日の換気について調べてみました。

【方法1 窓の開け方を工夫する】

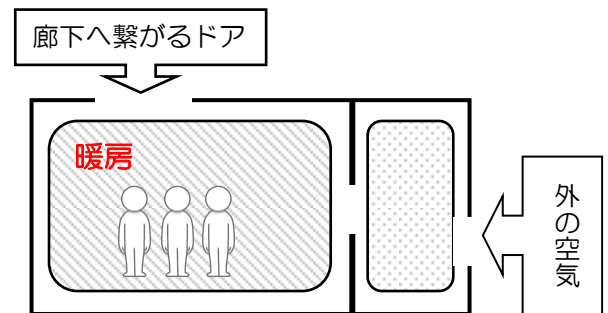
1つの部屋に対して、2か所窓やドアを開けることで空気の通り道ができ、より換気がしやすくなります。

そこで、寒い風が入ってくるほうの窓は狭く開け、風の出口になる方の窓は広くあけることで、寒さが和らぎます。



【方法2 2段階換気をする】

使っていない部屋や廊下の窓を開けて外の空気を取り込み、その部屋や廊下につながるドアを5～10センチ程度開けて、少しずつ外の空気を取り込みます。



- ★ 換気をする時は、暖房器具から離れた窓やドアを開けましょう。
- ★ しっかり窓を開ける際は、1時間に5分を2回するか、10分を1回行いましょう。
(寒い時は、もう少し時間を短くしても大丈夫です)

明日は1年生貧血検査です！

貧血とは、体内に酸素を送る赤血球の数や血色素（成分に鉄を含む）の量が減って、体内が酸欠状態になることです。

貧血になると、めまいがしたり、動悸や息切れが起きたり、疲れやすくなるなど、様々な症状が出ます。中学生のこの時期は成長が早く、鉄分が足りないために「鉄欠乏性貧血」になりやすくなっています。一般的に症状に気づきにくく、気づかないうちに貧血が進んでいることがあるため、検査を行って早期発見をすることが大切です。

時間：13時30分から

対象者：1年生希望者

場所：保健室

服装：体育着（検査を受ける人は体育着登校をしてください）

検査中や検査後に体調が悪くなった場合は、すぐ保健室の先生にいきましょう。

